

Psychomotorický vývoj dítěte (Mgr. Blanka Jiskrová)

Předškolní děti (3 až 5 let)

Celé dětství je nejdůležitějším obdobím v životě člověka. S dětstvím je nerozlučně spjat pohyb. Pohyb - je životní potřeba

- je poznávání a prožívání
- je znakem zdraví a radosti

Energie, zvědavost, nadšení, mnoho pohybu, velké prožívání. I tak by se daly charakterizovat tříleté až pětileté děti. Velmi výrazně se rozšiřuje slovní zásoba a rozvíjí se intelekt, takže se dítě může postupně přesněji vyjadřovat, dokáže lépe řešit problémy a plánovat dopředu. Touží po vlastní nezávislosti, ale přitom se stále ujišťuje, že mu někdo dospělý pomůže, že ho podpoří, utěší nebo zachrání, pokud to bude třeba.

Pohyb podporuje celou osobnost dítěte. Záměrná pohybová aktivita je prostředkem vývoje, učení a poznávání. Pohybová deprivace v dětství vede ke škodám nejen v tělesném růstu ale i v mentálním vývoji, a možnosti ke kladnému ovlivnění motoriky dítěte jsou nevratné.

Tělesný vývoj

3 roky

průměrná výška je 96,5 až 101,5 cm

váží v průměru 13,6 až 17,2 kg

tep. frekvence je prům. 90 -110 t/min

dechová frekvence je 20 až 30 nádechů a výdechů za min. v závislosti na míře aktivity a emočním stavu

nohy rostou rychleji než ruce

postoj vzpřímenější, břicho již není vystouplé

má všechny „mléčné“ zuby

denně potřebuje přibližně 1500 kalorií

zraková ostrost 20/40

4 roky

101,5 až 107 cm

14,5 až 18,2 kg

90 – 110 t/min

1700 kalorií

20/30

5 let

107 až 117 cm

17,3 až 20,5 kg

90 – 110 t/min

některým dětem začínají vypadávat zuby

1800 kalorií

20/20, binokulární vidění je dobře rozvinuté

Motorický vývoj (3 roky)

Chodí po schodech nahoru i dolů bez dopomoci, střídá při tom nohy. Někdy snožmo skáče z posledního schodu.

Na okamžik udrží rovnováhu na jedné noze.

Skáče na místě.

Umí kopat do většího míče, jezdí na tříkolce nebo ve šlapacím autě.

Nakrmí se samo.

Hází míč vrchem, ale nedokáže ještě přesně zacílit a hodit daleko. Velký míč chytá do nastavených rukou.

Má špetkový úchop tužky, dělá svislé, vodorovné i kruhové tahy. Rádo si staví z kostek, hraje si s plastelínou, poradí si s velkými knoflíky a zipy na oblečení. Může se začít projevovat dominantní ruka.

Většinou umí ovládat močový měchýř.

Motorický vývoj (4 roky)

Umí chodit v jedné přímce.

Šplhá po stromech, leze po žebřících, zvládá dětské prolézačky.

Poskakuje na jedné noze. Přeskočí překážku vysokou 12 – 15 cm, při doskoku padá na obě nohy.

S lehkostí utíká, zastavuje se, rozebíhá se a pohybuje se kolem překážek.

Zlepšuje se v házení míčem horem.

Tužku drží ve třech prstech, maluje a kreslí s určitým záměrem, dokáže navlékat dřevěné korálky na šňůru.

Motorický vývoj (5 let)

Chodí pozpátku, našlapuje nejdříve na patu a pak na špičku.

Dovede se dotknout prstů u nohou, aniž by muselo pokrčit kolena. Může se naučit dělat kotrmelce. (V rámci předcházení úrazů je nutné, aby se je naučilo provádět správným způsobem.)

Udrží rovnováhu na jedné noze po dobu 10 vteřin.

Přejde přes kladinu.

Skákání přes švihadlo – střídá nohy.

Udělá 10 skoků dopředu aniž by spadlo.

Chytí míč hozený ze vzdálenosti necelého metru.

Učí se jezdit na kole. Jezdí rychle a obratně řídí.

Z kostek staví trojrozměrné útvary, nakreslí jednoduché – dle obrázku. Stříhá nůžkami. Projevuje se dominantní ruka.

Percepční a kognitivní vývoj - vnímání a poznávání (3 roky)

Děti se rádi dívají do knížek, pozorně poslouchají příběhy a pohádky přiměřené věku. Vyprávěné příběhy případně komentují.

Daří se mu rozlišovat podobně znějící slova. Dokáže pojmenovat a určit některé základní barvy.

Hraje si realisticky.

Chápe rozdíl mezi trojúhelníkem, kruhem a čtvercem – pokouší se je kreslit, dokáže ukázat na daný tvar.

Třídí předměty dle jednoho logického kritéria.

Poznává vztah : větší – menší, nahoře – dole, plný – prázdný,...

Nahlas počítá předměty.

Začíná částečně chápat pojem času a trvání, užívá příslovečná určení – pořad, celý den, dva dny ...

Percepční a kognitivní vývoj (4 roky)

Poskládá do sebe 5 kostek od nejmenší k největší. Postaví pyramidu z 6 kostek.

Některé děti poznají a napíší pár písmen. Především taková, která mají nějaký zvláštní význam.

Děti zajímá jak co funguje, jak se s čím zachází.

Baví je hra se slovy – různé jazykové nesmysli.

Chápe pojmy : největší, nejvyšší, stejně, více,...

Umí napočítat do 20.

Chápe souslednost každodenních událostí a činností.

Poznává, jaký díl skládačky nebo obrázku chybí.

Percepční a kognitivní vývoj (5 let)

Z malých kostek sestaví schody.

Ze dvou trojúhelníků sestaví čtverec nebo obdelník.

Chápe pojmy : stejný tvar, stejná velikost, nejmenší, nejkratší,...

Třídí předměty dle dvou kritérií. (Barva – velikost, ...)

Dovede označit předměty v řadě.

Odřiká řadu čísel. Poznává číselky od 1 do 10. Chápe pojem menšího množství.

Chápe pojmy : tma, světlo, brzy,...

Rozumí vztahu mezi časem odměřovaným hodinami a denním programem. Některé děti poznají čas na hodinách. Ví, k čemu slouží kalendář.

Zná hodnotu některých mincí a umí je pojmenovat.

Chápe pojem polovina.

Má nespočet otázek a učí se s velkým západem.

Osobnostně – sociální vývoj (3 roky)

Dítě je vstřícné, přátelské, často se směje a snaží se zavděčit.

Sleduje hru ostatních dětí., často si hraje paralelně.

Přidává se k jednotlivým hrám a skupinovým činnostem – někdy snad ještě váhavě.

Vlastní hračky a vlastní majetek si brání – chová se v některých případech násilnický (vytrhává druhým svůj předmět, bije, schovává hračky).

Chápe, v čem spočívá střídání, ale ne vždy je ochotné se střídat.

Osobnostně – sociální vývoj (4 roky)

Dítě je společenské, otevřené, přátelské.

Objevuje se střídání nálad (směje se a vzápětí pláče, popadají ho záchvaty vzteku kvůli maličkostem).

Vychloubá se, přehání, „překrucuje“ pravdu, vymýšlí si historky, zkouší – co mu projde.

Rádo si hraje s fantazií.

Spolupracuje s ostatními, podílí se na společenských aktivitách.

Chová se často sobecky, žaluje na druhé děti. Vše chce tvrdošijně dělat samo bez pomoci, ale jakmile má problém, dostane se na pokraj záchvatu zuřivosti.

Uchyluje se více ke slovním výpadům (než tělesným), často se dá do křiku.

V tomto věku se děti rádi posmívají, aby vyřadily druhé ze hry.

Uzavírají se první přátelství.

Osobnostně – sociální vývoj (5 let)

Děti si rády hrají ve skupině, mívají i své nápady, jak činnost obohatit. Rádi se kamarádí.

Jsou štedré a velkorysé, dělí se o hračky (až na občasné výjimky). Vůči menším dětem cítí velkou náklonnost. Lépe se ovládá a nemívá tak výrazné emoční výkyvy.

Zpravidla poslouchá, téměř vždy dělá to, co po něm dospělí chtějí, odpovědně plní svěřené úkoly.

Nadále potřebuje povzbuzovat a dodávat pocit jistoty.

Rádo vypráví vtipy a rozesmává ostatní. Chlubí se svými úspěchy.

Dítě v mladším školním věku

Je to období, kdy dochází k utřídování a propojování různých vývojových dovedností, a díky tomu je dítě schopno plnit stále náročnější a složitější úkoly. Děti v tomto věku mají pod kontrolou sebe i svět, jenž je bezprostředně obklopuje. I nadále je hra z hlediska kognitivního vývoje velmi důležitá – podílí se i na sociálním vývoji.

Pohyb je pro ně potěšením, nemusí se do sportovních aktivit nijak nutit, ale je nutné kontrolovat množství a charakter. Za velmi důležité považují vnesení řádu do činností (režimové věci).

Růst a tělesné znaky (6 let)

Růst je pomalý, ale vyrovnaný. Dítě povyroste o 5 až 7,5 cm. Výška činí v průměru - děvčata 105 – 115 cm
- chlapci 110 – 117,5 cm

Za rok přiberou 2,3 – 3,2 kg. Na váhovém přírůstku se výrazně podílí nárůst svalové hmoty.

Srdeční puls – 80 tepů za minutu.

Rytmus dechu – 18 – 28 dechů za min. (Obojí se mění v závislosti na aktivitě.)

Děti vypadají vytáhle, jelikož dlouhé kosti paží a nohou jsou ve fázi rychlého růstu.

Mléčné zuby vypadávají, rostou druhé.

Osifikace kostí není stále dokončena – mnoho tkání je chrupavčitých. (Pozor na silová cvičení!)

Rovnoměrně přibývá tělesných sil a vrůstá celková výkonnost.

Ostrost vidění by měla být 20/20. (Dalekozrakost není nijak neobvyklá.)

Denní spotřeba kalorií je přibližně 1600 – 1700.

Motorický vývoj

Zvětšuje se síla svalů.

Zlepšují se dovednosti hrubé i jemné motoriky. Pohyby jsou přesnější, i když nadále přetrvává jistá neobratnost.

Nevydrží delší dobu v klidu. Děti rádi vyvíjejí tělesnou aktivitu : běhají, skáčou, lezou, šplhají,...

Obratnost, zručnost, lepší koordinace oka a ruky.

Většinou je baví drobné rukodělné práce.

Percepční a kognitivní vývoj

Prodlužuje se doba, po kterou dítě udrží pozornost. Míra soustředění různě kolísá.

Chápe pojmy související s kategorií času. (Dnes, zítra, včera.) Poznává roční období.

Dítě poznává pravou a levou ruku, začíná číst, psát a počítat.

Věří různým pověrám, nadpřirozeným jevům a magickým rituálům.
Získává jisté povědomí o smrti a umírání.

Osobnostně – sociální vývoj

Nepředvídatelné změny nálad, změny chování („z nejlepšího přítele se v okamžiku stane nepřítel a naopak“).

Stávají se méně závislé na rodičích, ale potřebují pociťovat vzájemnou blízkost a zažívat výchovnou péči rodičů.

Chce se zalíbit a vyhovět dospělým. Když má dojem, že selhalo, prožívá velké zklamání a utápí se v beznaději.
Nemá rádo, když ho někdo opravuje nebo když prohrává ve hře. Pak truceje, pláče, vymýšlí nová pravidla.
Zveličuje své bolístky.

Potřebuje dodávat jistotu a chválit.

Je egocentrické, vnímá vše z vlastní perspektivy – všichni jsou tu kvůli němu.

Etické chování a morální hodnoty jsou mu cizí, nebo o nich má jen velmi mlhavou představu. Často lže, podvádí nebo bere cizí věci.

Pojetí správného chování odvozuje od toho, co od něj očekávají rodiče a učitelé, jaká uplatňují pravidla.

Děti někdy mívají strach ze tmy, z bouřek, z neznámých zvuků, psů, ...

Velké vnitřní napětí – vyvolává tiky, kousání nehtů, noční pomočování,...

Odbývá vše, co souvisí s péčí o vlastní tělo. Potřebuje častý dohled a opakované předvádění daných úkolů.

Chce si samo vybírat oblečení.

Svlečené oblečení nechává povalovat, ztrácí svršky, často zapomene, kde co nechal.

Potřebují 9 – 11 hodin nepřerušovaného spánku. Některé děti trápí noční můry.

Růst a tělesné znaky (7 let)

Výška : dívky měří 110 – 116 cm, chlapci měří 115 – 124 cm.

Váhový přírůstek je poměrně malý : průměr činí 2,7 kg za rok.

Svalová hmota je u chlapců i dívek přibližně stejná.

Tělesný růst probíhá pomalu a vyrovnaně. Paže a nohy se dále prodlužují – děti působí hubeně a vytáhle.

Dítě v tomto věku bývá často nachlazené a mívá různá lehčí onemocnění.

Mění se tvar a velikost oční bulvy. Měla by se kontrolovat ostrost vidění.

Stále se mění chrup. Dočasné za trvalé.

Motorický vývoj

Zlepšuje se hrubá i jemná motorika. Dítě udrží rovnováhu na pravé i levé noze, běhá do schodů, hází a chytá i malé míčky.

Při náročnějších tělesných aktivitách (šplh, seskoky dolů) bývá opatrnější.

Novou motorickou dovednost často cvičí stále dokola, dokud ji nezvládne. Po té přechází k nové činnosti.

Nabývá jistoty v psaní písmen a číslic.

Často leží na břiše, hlavu si opírá o ruce podepřené v loktech o zem, nohy má ohnuté v kolenou.
(Čtení, sledování televize ...)

Percepční a kognitivní vývoj

Vnímání času a prostoru se stává logičtější a praktičtější (rok – dlouhá doba, 100 km – daleko).

Lépe chápe vztah mezi příčinou a následkem (přijdu pozdě – budu mít trable).

Pozná, kolik je hodin, zná roční období, rozumí kalendářnímu rozdělení času.

Plánuje do budoucnosti.

Jde mu snáze čtení, počítá a šetří peníze.

Fascinují ho kouzelnické triky.

Osobnostně – sociální vývoj

Stále touží po pochvalách. Vůči dospělým bývají děti vřelejší.

Důležité místo v životě zaujímají kamarádi, ale vystačí si i samo.

Dítě je méně hádavé, v zápalu hry se někdy poškorpi.

Nemá rádo nespravedlivá rodinná rozhodnutí.

Vlastní chyby často svaluje na ostatní. Snadno se ho něco dotkne, někdy se trápí, že ho ostatní nemají dost rádi.

Uložených úkolů se ujímá zodpovědně.

Průměrná potřeba spánku je 10 – 11 hodin.

Růst a tělesné znaky (8 let)

Růst do výšky probíhá nadále pomalu a vyrovnaně : děvčata měří 115 – 125 cm, chlapci 120 – 130 cm.
Osmileté dítě váží průměrně 25 – 28 kg.

Pravidelná kontrola zraku.

Výrazné změny nálad souvisejí se změnami hormonální aktivity.

Dítě není tak často nemocné – lepší se celkově zdravotní stav.

Motorický vývoj

Oblíbené jsou aktivity s velkým výdejem energie. Kolečkové brusle, jízda na kole, plavání, zápasy...

Vyhledávání týmových aktivit a her.

Děti jsou výrazně hbitější, rychlejší a silnější. Lépe udrží rovnováhu.

Dobrá koordinace oko – ruka.

Percepční a kognitivní vývoj

Začíná se zajímat o to, co si myslí a dělají ti druzí. Chápe rozdílnost názorů a kultur.

Sbírá různé předměty (tvoření sbírek dle složitějšího systému). Ochotně si šetří peníze, spřádá různé plány, jak si něco vydělat.

Ochotně se ujímá úkolů. Zajímá se o odměny za odvedenou práci.

Pracuje samostatně. Plánuje.

Chápe perspektivu (vzdálenost, tvar, stíny).

Běžné události se snaží pochopit pomocí složitější logiky. Např. ztracenou hračku hledá systematictěji.

Osobnostně – sociální vývoj

Utváří si názor na morální hodnoty a postoje.

Má dva i tři nejlepší kamarády většinou stejného pohlaví a stejného věku.
Rádo píše dopisy kamarádům a telefonuje.

Baví je skupinové hry a aktivity.

Není tak kritické vůči vlastnímu výkonu. Slovně chválí i kritizuje ostatní. Opakuje slangová i sprostá slova.

Z vlastních chyb stále viní druhé nebo se všelijak vymlouvá.

Chápe a uznává skutečnost, že druzí mohou mít větší nadání než ono.

Touží po pozornosti a uznání ze strany učitelů a rodičů. Rádo se předvádí před dospělými a soutěží s nimi v různých hrách.

Je hrdé, že se umí chovat u stolu. Většina dětí v tomto věku má zdravou chuť k jídlu.

S velkým zaujetím se věnuje vlastnímu vzhledu, vybírá si oblečení, češe si vlasy – chce dobře vypadat.

V noci spí tvrdě. Potřeba spánku je asi 10 hodin.

Ke konci osmého roku se někdy chová, jako by pobralo všechnu moudrost světa. Odporuje vrstevníkům a rodičům, hádá se s nimi.